● まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。48ページ

画面表示のメニュー名について

表示の都合上、画面ではメニュー名を略しているものがあります。

例：「ぶりの照り焼き」→「ぶり照り」など

※ もくじに記載しているメニュー名は、料理編のメニュー名に合わせています。

メニュー名に付いているマークについて

▶ … 操作部のキーを押すと液晶タッチパネルに表示するメニュー名です。（自動加熱メニュー）

■ … ▶のメニューキーを押すと、メニュー表示します。

※ … メニュー名を表示しませんが、▶のキーを使って自動で作ることができるメニューです。

● … 手動加熱キーで作るメニューです。

おかずメニューキー

お菓子・パンメニューキー

料理編の料理をお作りになる前に

操作の手順①

〔主な加熱のみをするとき〕

本体操作部の おかずメニュー キーを押し、画面内のメニューを選んで **スタート** を押すと、焼き上げ（作り方**8**の加熱）ができることを示しています。

操作の手順②

〔材料や作り方を画面で見ることができ、主な加熱以外の加熱も自動でするとき〕

メニューを選んで、材料を見るときは画面内の **材料** を押します。手順を見るときや、主な加熱以外の加熱もするときは **作り方** を押します。

●『ハンバーグ』の場合 **作り方**（画面内）を押すと、たね作り 焼き上げ を表示し、たね作り を選ぶと、玉ねぎの加熱も自動でできます。

カロリー

おおよその熱量です。健康管理に役立ててください。
※特に分量の記載のないものは1人分です。

加熱時間の目安

主な自動加熱（**スタート** の加熱）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

料理編　おかず　料理編の料理をお作りになる前に／肉のおかず

おかず

ハンバーグ

360kcal　約20分

おかずメニュー を押す → ハンバーグ を選ぶ → 焼き上げ **スタート**

● ハンバーグ を選んで 作り方（画面内）を押すと たね作り・焼き上げ を表示します。

材料（4人分）
玉ねぎ（みじん切り）小1個（150g）　バター15g　パン粉30g　牛乳大さじ3　合びき肉400g　塩小さじ⅔　A{溶き卵M½個分　こしょう、ナツメグ各少々}アルミホイル
＊写真はハンバーグソースをからめています。

・・・

たね作り

1 **たね作り**を選ぶ。

2 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせ、**スタート** を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約1分30秒
加熱後、汁気をきって冷ます。

3 パン粉は牛乳でしめらせておく。

4 丸皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬる。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**2**と**3**、Aを加えて混ぜる。

ポイント
塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて**5**を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9㎝の平らな丸形にととのえ、丸皿にのせて、中央をくぼませる。

ポイント
●たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。
●中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

焼き上げ

7 **焼き上げ**を選ぶ。

8 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて、**スタート** を押す。
※裏面にも表面と同じ焼き色をつけたいときは、加熱後取り出して裏返し、延長で約13分に合わせ、スタートを押して加熱してください。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してグリルでヒーターを食品から5～6㎝上で表約21分、裏約12分

付属品

主な加熱の付属品を示しています。

注意

- 角皿と丸皿は同時に入れないでください。
- 加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載していない付属品の使いかたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

材　料

●分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量（表示画面の分量）で調理してください。

●計量
①1カップ=200mL，大さじ1=15mL，小さじ1=5mLを使用しています。
※1mL=1ccです。
②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。
特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

作り方文章中のことば

●❖手動でするときは
手動でするときの目安です。
※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱中の表示と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。特にクリスピーピザなど高温メニューは独自の加熱をしているため、手動ではやや温度を下げて記載しています。
※『手動でするときは』の記載のないメニューは、手動では難しいため『加熱時間の目安』を記載しています。

●手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

■お料理の写真は盛りつけ例です。

おかず

ハンバーグ

360 kcal　約20分

を押す ➡ ハンバーグを選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

●ハンバーグを選んで 作り方（画面内）を押すと たね作り・焼き上げ を表示します。

材料（4人分）
玉ねぎ（みじん切り）小1個（150g）　バター15g　パン粉30g　牛乳大さじ3　合びき肉400g　塩小さじ⅔　A{溶き卵M½個分　こしょう、ナツメグ各少々}　アルミホイル
＊写真はハンバーグソースをからめています。

・・・

たね作り

1 **たね作り**を選ぶ。

2 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせ、スタートを押す。

❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約1分30秒
加熱後、汁気をきって冷ます。

3 パン粉は牛乳でしめらせておく。

4 丸皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬる。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**2**と**3**、Aを加えて混ぜる。

ポイント
塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて**5**を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9㎝の平らな丸形にととのえ、丸皿にのせて、中央をくぼませる。

ポイント
●たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。
●中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

焼き上げ

7 **焼き上げ**を選ぶ。

8 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて、スタートを押す。

※裏面にも表面と同じ焼き色をつけたいときは、加熱後取り出して裏返し、延長で約13分に合わせ、スタートを押して加熱してください。

❖**手動でするときは**
手動加熱を押してグリルでヒーターを食品から5〜6㎝上で表約18分、裏約12分

タンドリーチキン

320 kcal

手動加熱 オーブン上下火

材料（4人分）
とり手羽元12本（1本60g）　A{塩小さじ1　レモン汁½個分}　B{ヨーグルト150g　にんにく、しょうが（すりおろす）各大さじ½　カレー粉、ターメリック各小さじ1½　塩小さじ1　チリパウダー小さじ½}

・・・

1 手羽元は骨に添って切り込みを入れ、Aをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。

ポイント
1晩漬け込むとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

2 予熱する（庫内は回転ローラーのみ）。手動加熱を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱ありの上下火で270℃で約18分**に合わせて スタート を押す。

3 予熱が完了すれば丸皿に汁気をきった肉をのせ、回転ローラーにのせて スタート を押す。

とりの照り焼き

245 kcal　約17分

おかず メニュー を押す ➡ とりの照り焼 を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● とりの照り焼 を選んで 作り方（画面内）を押すと手順を表示します。

材料（2枚・4人分）
とりもも肉2枚（500g）　たれ{しょうゆ大さじ3　みりん大さじ2　酒大さじ1　砂糖小さじ1}

・・・

1 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

2 ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

ポイント
ビニール袋で漬けこむと、たれが行きわたり、後始末も楽です。

3 丸皿に、汁気をきった肉を皮を上にしてのせる。

4 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱あり上火強250℃で約15分
※手動加熱のときは、上ヒーターは下げられません。

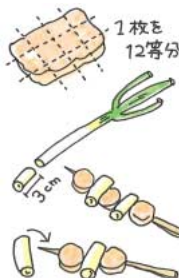
やきとり

280 kcal

手動加熱 グリル

材料（8本・4人分）
とりもも肉2枚（400g）　白ねぎ2本　たれ{しょうゆ大さじ4　みりん大さじ3　酒大さじ1½　砂糖大さじ2　サラダ油大さじ1}　竹串

・・・

1 とり肉は24等分、白ねぎは3cm長さに切り、竹串に刺す。

2 ビニール袋にたれと**1**を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

ポイント
竹串の先で袋をやぶらないように注意してください。

3 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、串を並べる。

4 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて 手動加熱 を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**4〜5cm上**で**約15分**に合わせて スタート を押す。

5 **4**を取り出して裏返し、手動加熱 を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**4〜5cm上**で**約9分**に合わせて スタート を押す。
*表示部に 延長 が出ているときは、延長機能を使うと便利です。

とりのもも焼き（オレンジソースがけ）

350 kcal

材料（4本・4人分）
とり骨つきもも肉4本（1本200g）　塩、こしょう各適量　オレンジソース{マーマレード大さじ2　オレンジジュース、白ワイン、レモン汁各大さじ1　練りからし小さじ2　塩小さじ⅓　こしょう、ローズマリー適量}

・・・

1 とり肉は皮にフォークで穴をあける。火の通りをよくするために、裏から骨にそって肉を切り開き、塩、こしょうをする。

2 オレンジソースの材料を合わせておく。

3 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、肉を皮を下にしてのせる。

4 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて［手動加熱］を押してグリルを選び、ヒーターを食品から**5〜6㎝上**で**約15分**に合わせて［スタート］を押す。

5 4を取り出して裏返し、［手動加熱］を押してグリルを選び、ヒーターを食品から**5〜6㎝上**で**約14分**に合わせて［スタート］を押す。
＊表示部に［延長］が出ているときは、延長機能を使うと便利です。

6 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

> **ポイント**
> オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて、レンジ加熱すれば、とろみのあるソースも楽しめます。

手羽元の香り焼き

370 kcal

材料（4人分）　mL=cc
とり手羽元12本（1本60g）　たれ{しょうゆ90mL　砂糖大さじ3　酒大さじ2　ごま油大さじ1　豆板醤（トウバンジャン）小さじ2}

・・・

1 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

2 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、肉を並べる。

4 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて［手動加熱］を押してグリルを選び、ヒーターを食品から**4〜5㎝上**で**約18分**に合わせて［スタート］を押す。

5 4を取り出して裏返し、［手動加熱］を押してグリルを選び、ヒーターを食品から**4〜5㎝上**で**約9分**に合わせて［スタート］を押す。
＊表示部に［延長］が出ているときは、延長機能を使うと便利です。

> **市販のから揚げ粉で手軽に**
> **1** ビニール袋に、から揚げ粉適量と手羽元12本を入れ、袋をゆすって、から揚げ粉をまぶしつけ、しばらくおく。
> **2**「手羽元の香り焼き」と同じ要領で焼く。

豚肉のしそ巻き

300 kcal

手動加熱 グリル

材料(4人分)
豚もも肉(薄切り)600g　練りからし適量　青じそ(大葉)24枚
たれ{みそ、砂糖各大さじ3　しょうゆ大さじ2}

1 豚肉を12等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。

ポイント
脂身は焦げやすいので内側に折りこんでから巻くとよいでしょう。

2 ビニール袋にたれと1を入れ、からませて約10分おく。

3 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。

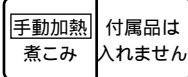
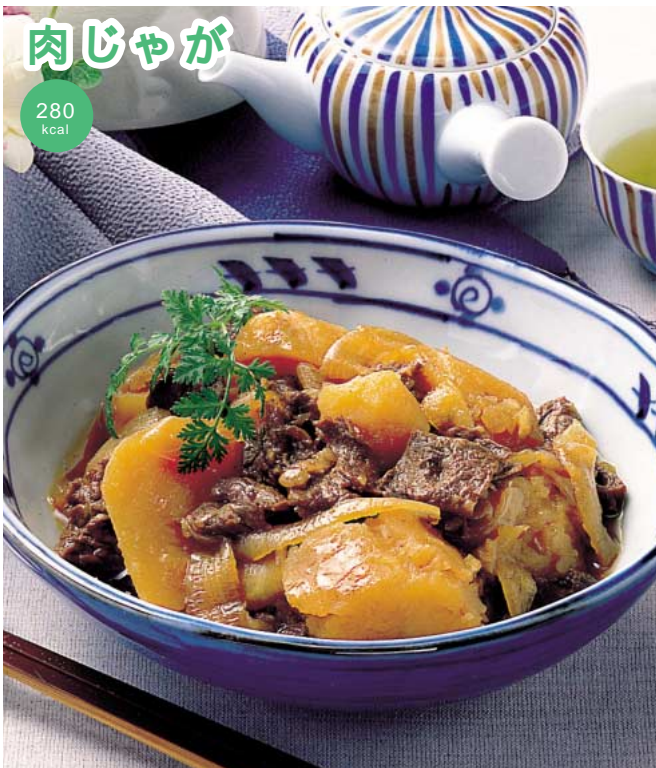
ポイント
焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。

4 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて **手動加熱** を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**4～5㎝上**で**約17分**に合わせて **スタート** を押す。

5 4を取り出して裏返し、**手動加熱** を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**4～5㎝上**で**約10分**に合わせて **スタート** を押す。
＊表示部に 延長 が出ているときは、延長機能を使うと便利です。

肉じゃが

280 kcal

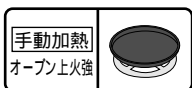
手動加熱 煮こみ　付属品は入れません

材料(4人分)
じゃがいも(4～8つ切り)4個(600g)
玉ねぎ(くし切り)2個(400g)
牛薄切り肉(3～4㎝幅に切る)200g　水1カップ　しょうゆ大さじ5　砂糖大さじ3　酒、みりん各大さじ2　オーブン用クッキングペーパー

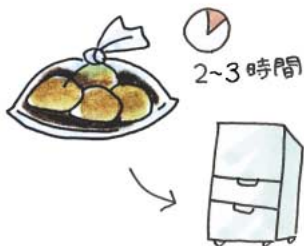
1 深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようにして全材料を入れ、落としブタ(オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをする。

2 庫内中央に1をのせ、**手動加熱** を押して**煮こみ**を選び、**約30分**に合わせて **スタート** を押す。

スペアリブ

730 kcal

手動加熱 オーブン上火強

材料（4人分）
豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）600g　たれ{しょうゆ、ウスターソース各大さじ4　トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン各大さじ2　砂糖小さじ2　練りからし小さじ1½　にんにく（すりおろす）ひとかけ　こしょう少々}

1 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。

2 予熱する（庫内は回転ローラーのみ）。手動加熱を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱ありの上火強**で**250℃**で**約20分**に合わせて スタート を押す。
丸皿に、汁気をきった肉を並べる。

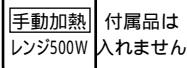
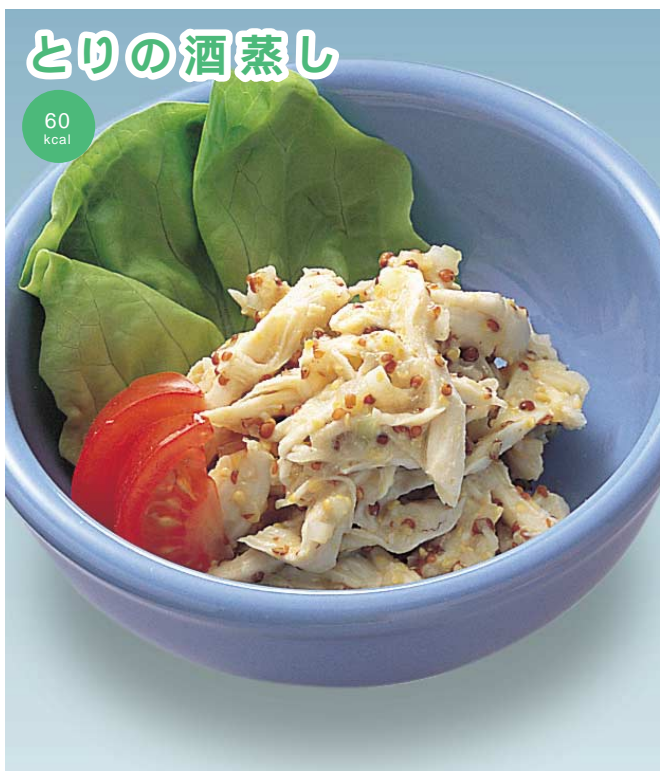
3 予熱が完了すれば回転ローラーに丸皿をのせて スタート を押す。

和風のたれでもお試しください。

たれ　mL=cc
しょうゆ、みりん………各50mL
砂糖…………………………30g
しょうが（すりおろす）………10g

とりの酒蒸し

60 kcal

手動加熱 レンジ500W　付属品は入れません

材料（4人分）
とりささ身4本（200g）　A{酒大さじ2　塩小さじ½}　好みのドレッシングやたれ適量

1 ささ身はすじを取る。底の平らな耐熱容器に重ならないように入れ、Aをふる。

2 ラップをして庫内中央にのせ、手動加熱を押して**レンジ**を選び、**500W**で**約6分**に合わせて スタート を押す。加熱後、しばらくそのまま蒸らし、細かくさく。

3 好みのドレッシングなどであえる。

マカロニグラタン

385 kcal　約13分

おかずメニュー を押す ➡ グラタン を選ぶ ➡ 分量を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● グラタン を選んで 作り方 (画面内)を押すと ホワイトソース作り・具作り・焼き上げ を表示します。

※ 作り方 を表示するのは 4人分 を選んだときだけです。

材料(4人分)
ホワイトソース{薄力粉、バター各30g　牛乳2カップ　塩、こしょう各少々}
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)80g　A{えび(殻、尾、背ワタを取る)200g　玉ねぎ(薄切り)½個(100g)　マッシュルーム・薄切り(缶詰)50g　白ワイン大さじ2　バター20g}　塩、こしょう各少々
ピザ用チーズ80g
※1〜4人分(4皿・大皿)まで自動で焼き上げができます。

おかずメニュー グラタン のポイント

- 1〜4人分まで自動で焼けます。(大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。焼く前に スピードあたため で加熱してから、7の要領で焼いてください。)
- 1皿は丸皿の片側にのせます。
- 丸皿にのりきらないときは、角皿に並べ、**角皿受け棚**に入れます。手動加熱 を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱ありの上火強で250℃で約17分**に合わせて スタート を押します。途中、残り時間が約7分のときに取り出し、角皿の前後を入れ替えます。**角皿を使うときは必ず他の付属品は取り外してください。**
- 焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央にのせて 手動加熱 を押してレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから、7の要領で焼いてください。

ホワイトソース作り

1 **ホワイトソース作り**を選ぶ。

2 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央にのせ、スタート を押す。

❖手動でするときは
- 粉とバターの加熱 手動加熱 を押してレンジ1000Wで約50秒
- 牛乳を加えて 手動加熱 を押してレンジ1000Wで約4分10秒
途中、残り時間約1分40秒と約40秒で混ぜる

途中、ピッピッ…という報知音が3回鳴る。

■1回目では
よくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、スタート を押す。

■2回目、3回目では
そのつどよく混ぜ、スタート を押す。塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント
泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

具作り

3 **具作り**を選ぶ。

4 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央にのせ、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約3分

加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

5 **4**にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、**2**のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

焼き上げ

6 **焼き上げ**を選ぶ。

7 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて器をのせ、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱なし上火強250℃で約21分
※手動加熱のときは、上ヒーターは下げられません。

グラタンバリエーション

※焼き上げは「マカロニグラタン」（54ページ）と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません。）

なすとトマトのグラタン

材料（4人分）
A{玉ねぎ（みじん切り）½個（100g）　合びき肉150g　バター20g　塩、こしょう各少々}　なす300g　トマト2個（300g）　サラダ油大さじ3　塩、こしょう各少々　ピザ用チーズ120g

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。**ゆで野菜**を押し、**ゆで葉菜**を選んで加熱する。
❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約3分
加熱後、汁気をきってほぐす。

2 なすは5mm厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7mm厚さに切る。

熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。

3 4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、**1**、ピザ用チーズの⅓量、残りのなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねる。

ドリア

材料（4人分）
A{とりもも肉（ひと口大に切る）200g　玉ねぎ（薄切り）½個（100g）　マッシュルーム・薄切り（缶詰）50g　白ワイン大さじ1}　ごはん250g　B{トマトケチャップ大さじ3　塩、こしょう各少々}　ホワイトソース（54ページを参照）2カップ　生クリーム½カップ　ピザ用チーズ80g

1 マカロニグラタン（54ページ）の**1**〜**2**と同じようにしてホワイトソースを作る。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。**ゆで野菜**を押し、**ゆで葉菜**を選んで加熱する。
❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約3分30秒
加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。

3 **2**の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**2**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

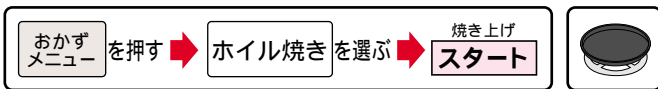
市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタンは、**手動加熱**で加熱します。

- アルミ容器入りの市販冷凍グラタンは、包装されているラップをはずして角皿の後ろ半分にのせ、角皿受け棚にのせる。**手動加熱**を押して**グリル**を選び、**上ヒーターを下げずに**、**22〜25分**（1皿（240g）のとき）に合わせて **スタート** を押す。
※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。
- ポリプロピレン容器入りなどの電子レンジ対応の市販冷凍グラタンは、自動加熱では、ヒーター加熱によって溶けたり焦げたりしますので、包装されているラップをはずして庫内中央にのせ、パッケージ記載の加熱時間を参考に、レンジ加熱で様子を見ながら加熱を加減してください。

海の幸のホイル焼き

110 kcal　約25分

おかずメニュー を押す ➡ ホイル焼き を選ぶ ➡ 焼き上げ

●ホイル焼き を選んで 作り方（画面内）を押すと 準備・焼き上げ を表示します。

材料（4人分）
A{白身魚（塩、こしょうする）4切れ（1切れ80g）　ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）4個（100g）　えび（殻と背ワタを取る）大4尾（80g）　きぬさや（すじを取る）20g　生しいたけ4枚（80g）}　レモン（薄切り）4枚　酒大さじ4　ぽん酢適量　アルミホイル（25cm角）4枚

・・・

準備

1 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

焼き上げ

2 **焼き上げ**を選ぶ。

3 庫内中央に回転ローラーを置き、**1**を並べた丸皿をのせて、**スタート** を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱あり上下火230℃で約20分
※手動加熱のときは、上ヒーターは下げられません。

加熱後、ぽん酢を添える。

ホイル焼きバリエーション

※焼き上げは「海の幸のホイル焼き」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません）

鮭とコーンのホイル焼き

材料（4人分）
生鮭4切れ（1切れ80g）　塩、こしょう各適量　じゃがいも1個（150g）　A{スイートコーン・つぶ状（缶詰）80g　タルタルソース40g　生クリーム大さじ2}　サラダ油適量　アルミホイル（25cm角）4枚

・・・

1 生鮭は塩、こしょうする。じゃがいもは3mm厚さの薄切りにする。

2 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、**1**を4等分してのせ、混ぜ合わせたⒶ（コーンの汁気はきる）を4等分してかけて包む。

豚肉のホイル焼き

材料（4人分）
豚ヒレ肉400g　塩、こしょう各少々　生しいたけ2枚（40g）　にんじん¼本（50g）　チーズ（溶けるタイプ）60g　みつ葉適量　マヨネーズ大さじ3　しょうゆ小さじ4　アルミホイル（25cm角）4枚

・・・

1 豚ヒレ肉は1cm幅の輪切りにして、塩、こしょうする。

ポイント
火が通りやすいように薄く切ります。
下味をしっかりつけておくのがコツ。

2 生しいたけは石づきを取り、にんじん、チーズとともにせん切りにする。

3 みつ葉は1cm長さに切り、マヨネーズ、しょうゆと混ぜ合わせる。

4 アルミホイルを広げて**1**と**2**を4等分してのせて**3**を¼ずつかけて包む。

ぶりの照り焼き

290 kcal　約21分

● 焼き魚 を選んで「ぶり照り」を選び、作り方（画面内）を押すと手順を表示します。

材料（4人分）
たれ{しょうゆ大さじ3　みりん大さじ2　酒大さじ1}　ぶり4切れ（1切れ80g）

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

ポイント
素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、たれをよくからめたぶりの裏側を上にして並べる。庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて スタート を押す。
途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば取り出して裏返し、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してグリルでヒーターを食品から2～3cm上で裏約14分、表約7分

ポイント
盛りつけるときは、腹が手前です。

おかずメニュー 焼き魚 のポイント

魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、延長で様子を見ながら焼いてください。

■ おかずメニュー の 焼き魚 でできるメニュー

※途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば取り出して裏返し、スタートを押します。

メニュー	分　量	自動のとき（裏返し後はスタートを押す）	加熱時間の目安	手動でするときは ※手動加熱 を押します。	コ　ツ
あじの開き	4枚（1枚100g）	おかずメニュー を押す ➡ 焼き魚 を選ぶ 「魚の種類」を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート **魚の種類**を選ぶ画面で、作り方（画面内）を押すと手順を表示します。	約24分	グリルでヒーターを食品から2～3cm上で裏約16分、表約8分	皮を上にしてのせ、尾は反りを防ぐために調理用金網の下にくぐらせる。
塩ざけ	4切れ（1切れ80g）		約23分	グリルでヒーターを食品から2～3cm上で裏約16分、表約7分	裏側を上にして焼く。
えびの塩焼き	4尾（有頭・1尾80g）		約21分	グリルでヒーターを食品から2～3cm上で裏約15分、表約6分	ひげを切り、塩をまぶして尾から竹串を刺す。裏側を上にして焼く。 **※加熱中、えびの足が反ってヒーターにあたることがあります。そのときは、変更（画面内）を押して、ヒーター高さ でヒーターを上げてください。**
さわらのみそ漬け	4切れ（1切れ80g）	おかずメニュー を押す ➡ 焼き魚 を選ぶ 「ぶり照り」を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート （材料や作り方の画面表示はしません）	約21分	グリルでヒーターを食品から2～3cm上で裏約14分、表約7分	余分なみそはぬぐって焼く。

＊付属品は「ぶりの照り焼き」と同じです。

■手動の焼き魚メニュー

メニュー	分　量	目　安　時　間　※手動加熱 を押します。	コ　ツ
さばの塩焼き	4切れ（1切れ100g）	グリルでヒーターを食品から2～3cm上で裏約10分、表約15分	皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、水気をふく。裏側を上にして焼く。
さんまの塩焼き	4尾（1尾150g）	グリルでヒーターを食品から2～3cm上で裏約17分、表約16分	半分に切り、両面に塩をふって約30分おき、水気をふく。裏側を上にして焼く。

＊付属品は「ぶりの照り焼き」と同じです。

ポテトコロッケ

415 kcal　約20分

おかず メニュー を押す → オーブンフライ を選ぶ → 焼き上げ スタート

● オーブンフライ を選んで 作り方 (画面内) を押すと コンガリパン粉 ・ たね作り 焼き上げ を表示します。

材料 (4人分)
こんがりパン粉{パン粉60g　サラダ油大さじ3}　じゃがいも4個 (600g)　A{玉ねぎ (みじん切り) 1個 (200g)　牛ひき肉 (ほぐす) 100g　バター10g}　塩、こしょう、ナツメグ各少々　マヨネーズ大さじ1　薄力粉、溶き卵各適量

コンガリパン粉

1 **コンガリパン粉**を選ぶ。

2 耐熱容器 (直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製) にこんがりパン粉の材料を入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央にのせ、スタート を押す。途中、ピッピッ…という報知音が2回鳴る。そのつどよくかき混ぜて、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約2分40秒　途中、残り時間約1分10秒と約20秒で混ぜる。

ポイント
色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。レンジのそばから離れずに。このときの色がほぼコロッケの焼き上がりの色になります。

たね作り

3 **たね作り**を選ぶ。

4 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして庫内中央にのせ、スタート を押す。

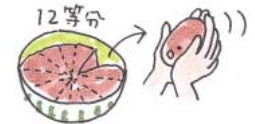
❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約6分30秒

加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

5 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央にのせ、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約3分30秒

加熱後、**4**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

6 **5**を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、**2**のこんがりパン粉の順に衣をつけ、丸皿に並べる。

焼き上げ

7 **焼き上げ**を選ぶ。

8 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱あり上下火200℃で約20分
※手動加熱のときは、上ヒーターは下げられません。

オーブンフライバリエーション

※焼き上げは「ポテトコロッケ」と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません)

豚肉のポテトフライ

材料 (4人分)
豚もも肉 (薄切り) 300g　塩、こしょう各少々　ポテトサラダ約300g
薄力粉、溶き卵各適量　こんがりパン粉60g
(オーブンフライの コンガリパン粉 を選んで作ります)

1 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうする。ポテトサラダを12等分してのせて端からサラダが出ないように巻く。

2 薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、丸皿に並べる。

ポイント
ケチャップ½カップ、ウスターソース大さじ2、練りからし小さじ2、レモン汁小さじ2をよく混ぜたソースを添えるとよいでしょう。

ビーフカレー

385 kcal　約80分

付属品は入れません

●ビーフカレー を選んで 作り方（画面内）を押すと ルー作り・具準備・煮こみ を表示します。

材料（4人分）
A{市販のカレールー120g　水4½カップ}　バター適量　しょうが、にんにく（各みじん切り）各適量　牛角切り肉（塩、こしょうし、薄力粉大さじ1をまぶす）300g　玉ねぎ（薄切り）小2個（300g）　にんじん（乱切り）½本（100g）　じゃがいも（乱切り）2個（300g）　ベイリーフ1枚　オーブン用クッキングペーパー

ルー作り

1 **ルー作り**を選ぶ。

2 深い耐熱容器にAを入れて耐熱性のフタをして庫内中央にのせ、スタート を押す。
❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約9分
加熱後、よく混ぜてルーを溶かす。

具準備

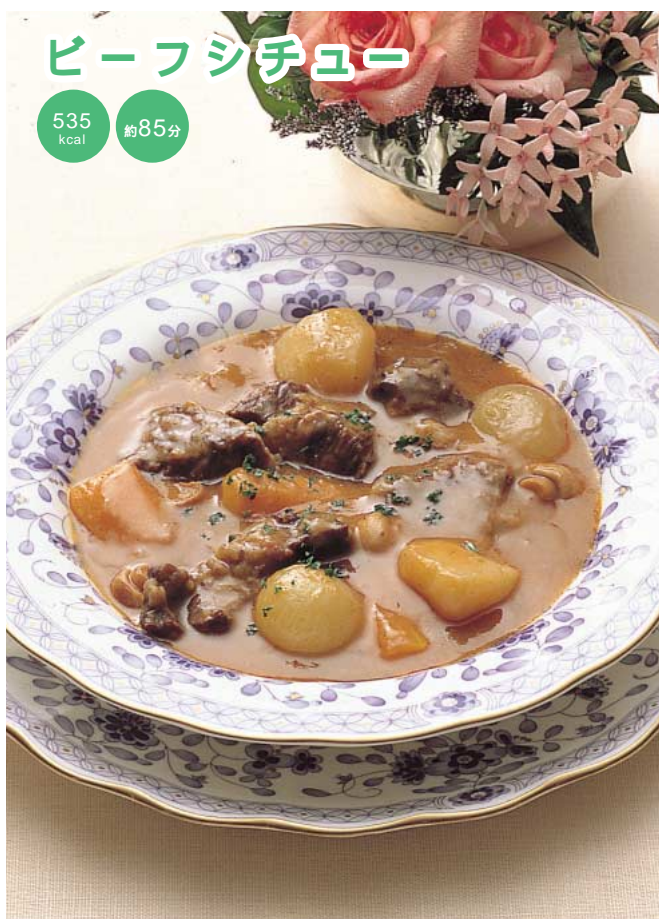
3 熱したフライパンにバターを溶かし、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、**2**の容器に入れる。

4 続けてフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを褐色になるまで炒める。にんじんとじゃがいももサッと炒め、**2**に加える。

5 ベイリーフを加え、落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをする。

煮こみ

6 **煮こみ**を選ぶ。

7 **5**を庫内中央にのせ、スタート を押す。
❖手動でするときは
手動加熱 を押して煮こみで約1時間15分

ビーフシチュー

535 kcal　約85分

付属品は入れません

●ビーフシチュー を選んで 作り方（画面内）を押すと 具準備・煮こみ を表示します。

材料（4人分）　　mL＝cc
牛角切り肉（塩、こしょうし、薄力粉大さじ2をまぶす）400g　サラダ油適量　赤ワイン大さじ3　じゃがいも（乱切り）2個（300g）　にんじん（乱切り）1本（200g）　玉ねぎ（くし切り）1個（200g）　マッシュルーム（缶詰・ホール）50g　A{トマトピューレ100mL　砂糖大さじ1　ベイリーフ1枚　塩、こしょう各少々}　バター50g　薄力粉50g　固形ブイヨン2個　水3½カップ　オーブン用クッキングペーパー

具準備

1 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った耐熱容器に入れる。

2 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、**1**に加え、残りの水も加える。

3 **1**に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをする。

煮こみ

4 **煮こみ**を選ぶ。

5 **3**を庫内中央にのせ、スタート を押す。
❖手動でするときは
手動加熱 を押して煮こみで約1時間20分
※にんじんを大きめに切る場合は、「ゆで野菜」の「ゆで根菜」で加熱しておくと、やわらかく仕上がります。

茶わん蒸し

125 kcal　約30分

を押す ➡
を選ぶ ➡ 分量を選ぶ ➡
● 茶わん蒸し を選んで 作り方（画面内）を押すと しいたけ加熱・具・卵液作り・仕上げ加熱 を表示します。

※ 作り方 を表示するのは 4人分 を選んだときだけです。

材料（4人分）
干ししいたけ（水でもどす）2枚　A{干ししいたけのもどし汁大さじ2　しょうゆ大さじ½　砂糖大さじ1}　ささ身100g　酒、薄口しょうゆ各少々　えび4尾　かまぼこ4切れ　ぎんなん（缶詰）8粒　卵液{卵M2個　だし汁2カップ　塩小さじ⅓　薄口しょうゆ小さじ1　みりん小さじ2}　みつ葉適量
※1〜4人分まで自動で仕上げ加熱ができます。

しいたけ加熱

1 **しいたけ加熱**を選ぶ。

2 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央にのせ スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約50秒

具・卵液作り

3 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。

6 5に耐熱性の共ブタをする。庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて蒸し茶わんを同一円周上に等間隔に並べる。

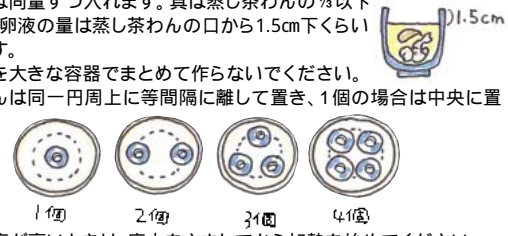
仕上げ加熱

7 **仕上げ加熱**を選ぶ。

8 スタート を押す。

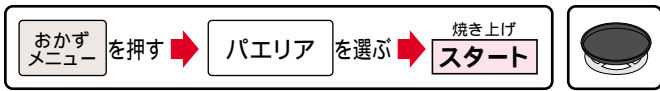
❖加熱時間の目安　約30分
加熱後、取り出して約5分蒸らし、みつ葉を散らす。

おかずメニュー 茶わん蒸し のポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないでまぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15〜25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの⅓以下（約50g）、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 蒸し茶わんは同一円周上に等間隔に離して置き、1個の場合は中央に置きます。

- 庫内の温度が高いときは、庫内をさましてから加熱を始めてください。
- 加熱中に停電などで中断したときは、手動加熱のオーブン予熱なし150℃で様子を見ながら加熱してください。

パエリア

480 kcal　約30分

おかず メニュー を押す ➡ パエリア を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● パエリア を選んで 作り方 (画面内) を押すと 準備 ・ 焼き上げ を表示します。

材料 (4人分)　mL=cc
米1½カップ(260g)　サフラン小さじ½　いか100g　えび120g　ベーコン(1cm幅に切る)3枚　玉ねぎ(みじん切り)½個(100g)　にんにく(みじん切り)ひとかけ　ピーマン(小切り)100g　オリーブオイル大さじ2　とりぶつ切り肉200g　あさり200g　水約1カップ　白ワイン50mL　塩小さじ1　アルミホイル

準備

1 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。

2 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。

3 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、とり肉、ベーコンを入れて、とり肉の色がかわるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

5 **4**に、**3**の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

6 丸皿に**5**を入れて広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
※**3**の具は加熱後に加えます。

焼き上げ

7 **焼き上げ**を選ぶ。

8 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて、**スタート** を押す。
❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱あり上下火250℃で約25分
※手動加熱のときは、上ヒーターは下げられません。
加熱後、あたためた**3**を加えて混ぜる。

しそ風味ポテト

175 kcal

手動加熱 レンジ1000W | 付属品は入れません

材料 (4人分)
じゃがいも3個(450g)　ベーコン3枚　A{しょうゆ大さじ⅔　バター25g}　青じそ(細切り)10枚　キッチンペーパー

1 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせラップをして庫内中央にのせて、**ゆで野菜** を押し、**ゆで根菜**で加熱する。
❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約5分
加熱後、ラップをしたまましばらく蒸らし、熱いうちに皮をむいて乱切りにする。

2 ベーコンは広げてキッチンペーパーにはさみ、耐熱性の皿にのせてフタをせずに庫内中央にのせる。**手動加熱** を押して**レンジ**を選び、**500W**で**約1分10秒**に合わせて **スタート** を押す。加熱後、細切りにする。

3 **1**に、**2**とA、青じそを加えて混ぜる。

山菜おこわ

340 kcal（米½カップ分）

もち米の量	水の量	山菜の水煮	薄口しょうゆ	塩	設定時間
2カップ（340g）	300mL	120g	大さじ½	少々	約10分
3カップ（510g）	450mL	180g	大さじ1弱	少々	約12分
4カップ（680g）	600mL	240g	大さじ1	少々	約15分

1 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。

2 水気をきった山菜の水煮、調味料を加えてラップをして庫内中央にのせる。**手動加熱**を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**設定時間（上表参照）**に合わせて**スタート**を押す。途中、残り時間が設定時間の約⅔を過ぎた時点で取り出してかき混ぜ、ラップをして**スタート**を押し、加熱を続ける。加熱後、軽く混ぜる。

赤飯もできます

1 あずき50gをゆでる（ゆで汁は残しておく）。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL（たりないときは水を加える）を入れ、約1時間つける。

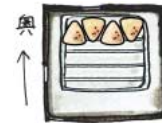
2 1にあずきを加えて山菜おこわの2カップの加熱時間を参照して、同じ要領で加熱する。

焼きおにぎり

150 kcal（1個）

材料
おにぎり4個（1個100g）　しょうゆ適量

1 皿にしょうゆを入れ、皿の上で転がすようにしておにぎりにしょうゆをまんべんなくつける。

2 角皿の奥のふちに調理用金網をよせてのせ、調理用金網の奥側におにぎりをイラストのようにのせる。

3 2をおにぎりが奥になるようにして角皿を角皿受け棚に入れる。**手動加熱**を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**2〜3cm上**で**約9分**に合わせて**スタート**を押す。

4 3を取り出して裏返し、**手動加熱**を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**2〜3cm上**で**約7分**に合わせて**スタート**を押す。

＊表示部に延長が出ているときは、延長機能を使うと便利です。

もち

120 kcal（1個）

材料
もち4個（1個50g）　しょうゆ、焼きのり適量

1 角皿の奥のふちに調理用金網をよせてのせ、調理用金網の奥側にもちをイラストのようにのせる。

2 もちが奥になるようにして角皿を角皿受け棚に入れる。**手動加熱**を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**5〜6cm上**で**5〜6分**に合わせ、**スタート**を押す。

3 2を取り出して裏返し、**手動加熱**を押して**グリル**を選びヒーターを食品から**5〜6cm上**で**2〜3分**に合わせ、**スタート**を押す。

＊表示部に延長が出ているときは、延長機能を使うと便利です。

※種類などにより焼け方が異なります。様子を見ながら焼いてください

※繰り返しの調理で庫内温度が高いときや、もちのふくれ方などにより、焦げすぎる場合があります。そのときは、変更（画面内）を押して、ヒーター高さでヒーターを上げてください。

4 もちにしょうゆをぬり、焼きのりを巻く。

ごはん

300 kcal (米½カップ分)

手動加熱 レンジ500W ↓ レンジ200W	付属品は入れません

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ(170g)	240mL～260mL	約5分→約17分
2カップ(340g)	480mL～520mL	約10分→約27分

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約1時間つけておく。

2 1に耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。手動加熱を押してレンジを選び、**500W**で**設定時間(上表参照)**に合わせて スタート を押す。加熱後、とりけし を押し、手動加熱 を押して**レンジ**を選び、**200W**で**設定時間(上表参照)**に合わせて、スタート を押す。加熱後、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

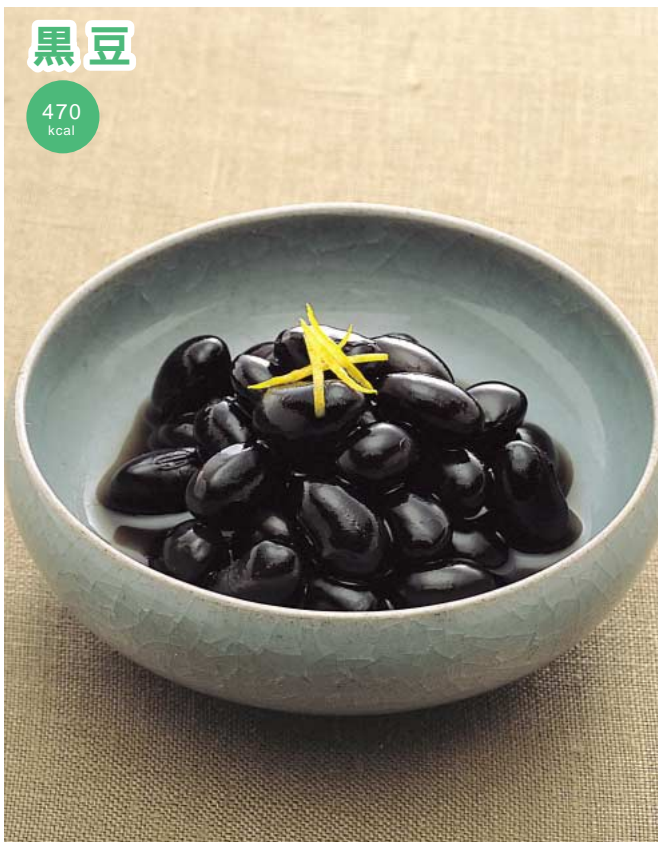
おかゆ

150 kcal

手動加熱 レンジ500W　付属品は入れません

材料(4人分)
米1カップ(170g)　水7カップ

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

2 1をフタをせずに庫内中央にのせる。手動加熱 を押して**レンジ**を選び、**500W**で**約40分**に合わせて スタート を押す。加熱後、取り出して2～3分蒸らす。

黒豆

470 kcal

手動加熱 レンジ1000W ↓ レンジ200W	付属品は入れません

材料(4人分)
黒豆2カップ(280g)　A{水7カップ　砂糖90g　しょうゆ大さじ2　塩小さじ1　重曹小さじ⅓}　砂糖90g　オーブン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。

> **ポイント**
> 煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(3L以上)を使います。

2 1に落としブタ(オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。ぴったりとフタをすると、ふきこぼれることがあります。
手動加熱 を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**約7分**に合わせて スタート を押す。加熱後、とりけし を押し、手動加熱 を押して**レンジ**を選び、**200W**で**約1時間35分**に合わせて スタート を押す。

3 2に砂糖を加えて落としブタとフタをして、庫内中央にのせる。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。
手動加熱 を押して**レンジ**を選び、**200W**で**約1時間35分**に合わせて スタート を押す。

4 3の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

> **ポイント**
> さびた釘(9～10本を洗って布袋に入れたもの)を入れて煮るとより黒く仕上がります。すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

お菓子

型抜きクッキー

30 kcal (1個)　約24分

お菓子・パンメニュー を押す → クッキー を選ぶ → 焼き上げ スタート

● クッキー を選んで 作り方 (画面内)を押すと 生地～成形 ・ 焼き上げ を表示します。

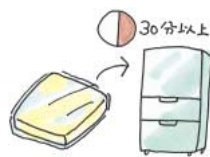
材料(約37個分)
クッキー生地{バター(やわらかくしたもの)60g　砂糖50g　溶き卵M½個分　バニラエッセンス少々　薄力粉120g}

生地～成形

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 丸皿に薄くバターをぬっておく。

6 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。

ポイント
めん棒の両側に5㎜厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

7 好みの型で抜く。

＊一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 丸皿に間隔をあけて並べる。

焼き上げ

9 焼き上げを選ぶ。

10 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱あり上火強180℃で約20分

加熱後、熱いうちに丸皿からはずして冷ます。

※アイシング(粉砂糖40g、レモン汁大さじ½を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

お菓子作りのコツとポイント

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

クッキーバリエーション

※焼き上げは「型抜きクッキー」と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません)

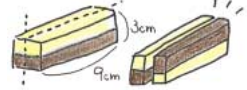
アイスボックスクッキー

材料(30個分)
クッキー生地{バター(やわらかくしたもの)60g　砂糖40g　溶き卵M½個分　バニラエッセンス少々　薄力粉ⓐ55g　薄力粉ⓑ50g　ココア10g}

・・・

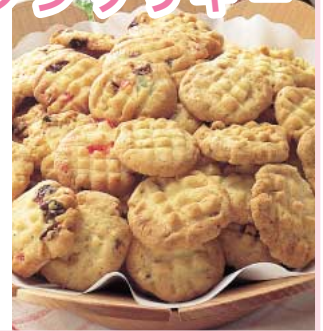
1 型抜きクッキー(64ページ)の**1**～**2**と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

2 好みの形にし、3㎝角(または直径3㎝)の長さ9㎝の棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やしかためる。ラップを取って6㎜厚さに切り、薄くバターをぬった丸皿に並べる。

カンタンクッキー

材料(30個分)
クッキー生地{バター(やわらかくしたもの)60g　砂糖40g　溶き卵M½個分　バニラエッセンス少々　薄力粉100g}
好みのナッツやドライフルーツ(くるみ、アーモンド、ピーナッツ、ドレンチェリー、オレンジピール、レーズンなど)40g

・・・

1 型抜きクッキー(64ページ)の**1**～**4**と同じようにする。**3**で薄力粉を加え、ひとまとめにして粗くきざんだナッツやドライフルーツを混ぜこむ。

2 薄くバターをぬった丸皿に、30等分して丸めて並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5㎜厚さにする。

絞り出しクッキー

材料(15個分)
クッキー生地{バター(やわらかくしたもの)60g　砂糖35g　溶き卵M½個分　バニラエッセンス少々　薄力粉100g}　ドライフルーツ、ナッツなど適量

・・・

1 型抜きクッキー(64ページ)の**1**～**3**と同じようにする。星型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

2 薄くバターをぬった丸皿に好みの形に間隔をあけて絞り出す。ドライフルーツやナッツなどをつける。

＊生地がかたくて絞り出しにくいときは、暖かいところに置くか、手のひらで軽くもみます。

ココナッツクッキー

材料(30個分)
クッキー生地{バター(やわらかくしたもの)45g　三温糖(なければ砂糖)45g　溶き卵M½個分　重曹小さじ¼　ココナッツⓐ(細かくきざむ)45g　薄力粉70g}　ココナッツⓑ20g

・・・

1 型抜きクッキー(64ページ)の**1**～**3**と同じようにする。重曹、ココナッツⓐは薄力粉といっしょに入れる。生地を棒状にしてラップで包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。

2 30等分して丸め、ココナッツⓑをまぶす。薄くバターをぬった丸皿に並べ、スプーンの背で押さえ、1㎝厚さにする。

チョコチップクッキー

材料(21個分)
クッキー生地{バター(やわらかくしたもの)70g　砂糖50g　溶き卵M1個分　薄力粉130g　ココア10g　ベーキングパウダー小さじ½}　チョコチップ45g

・・・

1 型抜きクッキー(64ページ)の**1**～**3**と同じようにする。ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせる。チョコチップを加えてサックリと混ぜる。

2 薄くバターをぬった丸皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1㎝厚さにする。

スポンジケーキ

215 kcal（1/6切れ）　約40分

● スポンジケーキ を選んでサイズを選び、作り方（画面内）を押すと 生地作り・焼き上げ を表示します。

※自動のスポンジケーキについて

● 15～24㎝のスポンジケーキが焼けます。分量は右表を参照ください。

材料（直径18㎝の金属製丸型1個分）　mL=cc

スポンジケーキ{薄力粉90g　卵M3個　砂糖90g　バニラエッセンス少々　バター（小さく切る）15g　牛乳大さじ1}　ホイップクリーム{生クリーム300mL　砂糖大さじ3　バニラエッセンス、ブランデー各少々}　仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）適量　硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

■15～24㎝まで自動で焼けます。

直径 ＼ 材料	薄力粉	卵	砂糖	バター	牛乳	加熱時間の目安	手動でするときは オーブン 予熱あり 上下火160℃
15㎝	60g	M2個	60g	10g	小さじ2	約31分	35～40分
21㎝	120g	M4個	120g	20g	小さじ4	約39分	40～45分
24㎝	150g	M5個	150g	25g	小さじ5	約40分	45～50分

チェック!!

状　態	ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。	固く、きめがつまっていてふくらみも悪い。	ふくらみが悪い。	きめが粗く、なめらかさがない。
断　面				
原　因		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。	粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。	粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

生地作り

1 **生地作り**を選ぶ。

2 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

ポイント
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。

5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 **5**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

ポイント
混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央にのせる。**スタート** を押し、かたまりがなくなるまで溶かす。

❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ200Wで約1分30秒

加熱後、ヘラをつたわせて**6**に加え、手早く混ぜ合わせる。

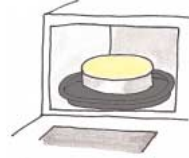
ポイント
人肌より少し熱めの50～60°Cのものが早く生地に混ざります。

8 **2**の型に**7**を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

ポイント
高い位置から流し入れると泡が均一になります。

焼き上げ

9 **焼き上げ**を選ぶ。

10 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて**8**をのせ、**スタート** を押す。

❖手動でするときは
手動加熱を押してオーブン予熱あり上下火160°Cで約40分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

11 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせてさます。

12 ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

・タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが5分立て。

・スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが7分立て。

・絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば9分立て。

ポイント
泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

13 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

■共立て法について
全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。

スポンジケーキバリエーション

※焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません）

チョコレートケーキ

（直径18cmの金属製丸型1個分）

1 スポンジケーキの**1**～**8**と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

2 スポンジケーキの**9**～**11**と同じようにする。

3 生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4（同量の湯で溶く）を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

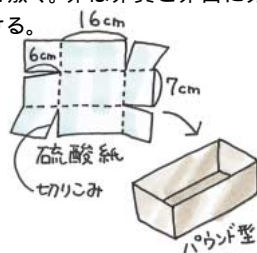
パウンドケーキ

255 kcal (1/8切れ)

手動加熱 オーブン上下火

材料（（底）16×7×（高さ）6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）
ラム酒漬けフルーツ{ドライフルーツ90g　ラム酒30mL}　生地{バター（やわらかくしたもの）100g　砂糖80g　卵M2個　A{薄力粉100g　ベーキングパウダー小さじ2/3}　B{くるみ（粗みじん切り）20g　レモン汁1/2個分　レモンの皮（すりおろす）1/2個分　バニラエッセンス少々}　スライスアーモンド適量　硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央にのせる。手動加熱 を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**約1分**に合わせて スタート を押す。加熱後、冷まして汁気をきる。

2 パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ポイント
硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

3 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 **3**に**4**の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**4**を混ぜる。

6 予熱する（庫内は回転ローラーのみ）。手動加熱 を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱ありの上下火**で**160℃**で**約1時間5分**に合わせて スタート を押す。

7 **5**にBと汁気をきったラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

8 予熱が完了すれば、回転ローラーに丸皿をのせ、**7**をのせて スタート を押す。加熱後、型から出して冷ます。

シフォンケーキ

200 kcal (1/8切れ)

手動加熱 オーブン上下火

材料（直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分）　　**mL=cc**
卵白M6個分　砂糖120g　卵黄M5個　牛乳100mL　サラダ油80mL　薄力粉120g
＊フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。

2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。

3 **2**に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 **3**に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

5 予熱する（庫内は回転ローラーのみ）。手動加熱 を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱ありの上下火**で**170℃**で**40〜45分**に合わせて スタート を押す。

6 **4**に**1**の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの**1**を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

7 何もぬっていない型に**6**を流し入れ、20〜30回トントンとたたいて空気抜きをする。

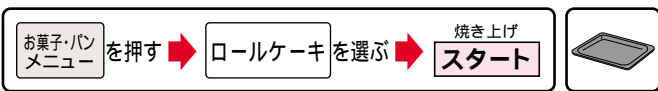
8 予熱が完了すれば、回転ローラーに丸皿をのせ、**7**をのせて スタート を押す。

9 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

ポイント
お好みでホイップクリームを添えても。

ロールケーキ（バニラ）

200 kcal（1/8切れ） 約20分

を押す ➡ ロールケーキ を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● ロールケーキ を選んで 作り方（画面内）を押すと 生地作り・焼き上げ を表示します。

材料（1本・角皿1枚分） mL=cc
スポンジケーキ生地{薄力粉90g 卵M5個 砂糖100g バニラエッセンス少々 牛乳大さじ2} ホイップクリーム{生クリーム150mL 砂糖大さじ1½ バニラエッセンス、ブランデー 各少々} 黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ適量 硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

生地作り

1 角皿の内側に薄くバターをぬって硫酸紙を敷く。

2 スポンジケーキ（66ページ）の**3〜6**と同じようにして生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。

3 **1**の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

焼き上げ

4 **焼き上げ**を選ぶ。

5 角皿を角皿受け棚に入れ、スタート を押す。途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば取り出し、角皿の前後を入れ替え、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱あり上火強170℃で約17分
途中、残り時間が約4分の時に取り出し、角皿の前後を入れ替える。

加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、硫酸紙をそっとはがす。

6 ホイップクリームの作り方（67ページ）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

7 ケーキの粗熱をとって焼色のついた方を上にし、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。

ロールケーキバリエーション

※焼き上げは「ロールケーキ（バニラ）」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません）

ココアロール

薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

抹茶ロール

薄力粉90gに抹茶大さじ1½を合わせてふるう。

マドレーヌ

180 kcal（1個）

手動加熱 オーブン上下火

材料（直径9cmの丸いマドレーヌ型7個分）
卵M2個 砂糖70g A{薄力粉75g ベーキングパウダー小さじ½} レモン汁小さじ1 バター（小さく切る）75g 敷き紙

1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。

2 スポンジケーキ（66ページ）の**3〜7**と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。Aは合わせてふるい入れる。バターの加熱のときは、ラップをして庫内中央にのせる。手動加熱 を押して**レンジ**を選び、**200W**で**約3分**に合わせ スタート を押す。

3 予熱する（庫内は回転ローラーのみ）。手動加熱 を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱ありの上下火**で**170℃**で**約25分**に合わせて スタート を押す。

4 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをする。

5 丸皿に**4**を並べる。予熱が完了すれば、回転ローラーに丸皿をのせて スタート を押す。加熱後、すぐ型から出して冷ます。

シュークリーム

180 kcal (1個)　約40分

お菓子・パン メニュー を押す → シュークリーム を選ぶ → 焼き上げ スタート

●シュークリーム を選んで 作り方（画面内）を押すと カスタード作り・生地作り・焼き上げ を表示します。

材料（10個分）　mL＝cc

カスタードクリーム{薄力粉、コーンスターチ各大さじ2　砂糖80g　牛乳2カップ　卵黄M3個　バター30g　ブランデー小さじ2　バニラエッセンス少々}　シュー生地{水100mL　バター50g　薄力粉50g　卵M2～3個}　アルミホイル

カスタード作り

1 **カスタード作り**を選ぶ。

2 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央にのせ、スタート を押す。

途中、ピッピッ…という報知音が2回鳴るので、つど取り出してよく混ぜ、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約4分30秒　途中、残り時間約1分30秒と約20秒で混ぜる。

ポイント
加熱直後はやわらかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

3 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント
ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

生地作り

4 **生地作り**を選ぶ。

5 大きめ（直径22cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、フタをせずに庫内中央にのせ、スタート を押す。

❖手動でするときは
水とバターの加熱
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約2分30秒

ポイント
水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、スタート を押す。

❖手動でするときは
残りの薄力粉を加えて 手動加熱 を押してレンジ500Wで約40秒
加熱後、手早くかき混ぜる。

6 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

7 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいのかたさに調節する。

ポイント
生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてボタッと落ちるくらいのかたさです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

8 丸皿にアルミホイルを敷く。

9 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて10個に絞り出す。

焼き上げ

10 **焼き上げ**を選ぶ。

11 生地に霧を吹いて、庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱あり下火強190℃で約9分、連続してオーブン上下火190℃で約24分

ポイント
焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

12 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

シュークリームバリエーション

※焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません）

エクレア

シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って8cm長さの棒状に10個に絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート150gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

●チョコレートを溶かすには 手動加熱 のお好み温度で設定すると便利です。（25ページ参照）

材料（ステンレス製プリン型10個分）　**mL＝cc**
カラメルソース{砂糖大さじ5　水、湯各大さじ1}　プリン液{牛乳500mL　砂糖70g　卵M4個　バニラエッセンス少々}　アルミホイル　キッチンペーパー
＊陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

1 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。手動加熱を押してレンジを選び、500Wで約4分に合わせて スタート を押す。焦げ色がつけば、取り出して湯を加える。
＊色がうすいときは延長してください。
＊加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。

ポイント
湯を入れるとき、はじきますので、充分注意してください。

2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。手動加熱 を押してレンジを選び、1000Wで約3分に合わせて、スタート を押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント
卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまくかたまらないことがあります。

4 予熱する（庫内は回転ローラーのみ）。手動加熱 を押してオーブン・発酵を選び、予熱ありの上下火で150℃で45～50分に合わせて スタート を押す。

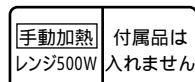
5 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

6 丸皿に図のようにキッチンペーパーを敷きつめ水100mLを注ぎ、丸皿のふちからはみ出ている部分を切り取って型をのせる。予熱が完了すれば、回転ローラーに丸皿をのせて、スタート を押す。
＊アルミ製のプリン型はオーブン予熱あり上下火150℃で約35分焼いてください。

＊型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長機能を利用すると便利です。

加熱後、粗熱をとり、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

レアチーズケーキ

手動加熱 レンジ500W　付属品は入れません

材料（直径21cmのタルト型1個分）　**mL=cc**
ビスケット台{バター50g　ビスケット80g}　チーズクリーム{水50mL　粉ゼラチン10g　クリームチーズ200g　砂糖70g　レモン汁大さじ2　プレーンヨーグルト100g　牛乳50mL　生クリーム100mL}

1 小切りにしたバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせる。手動加熱を押してレンジを選び、200Wで約2分に合わせて スタート を押す。

2 ビスケットは二重にしたビニール袋に入れて細かく砕き、1に加えて混ぜ合わせ、タルト型の底にしっかりと敷きつめ、冷蔵室で冷やしておく。

3 耐熱容器に分量の水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。

4 ボールにやわらかくしたクリームチーズを入れ、なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。

5 4に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、レモン汁、プレーンヨーグルト、牛乳を加えてそのつど混ぜる。

6 3をフタをせずに庫内中央にのせる。手動加熱 を押してレンジを選び、500Wで約30秒に合わせて スタート を押す。加熱後、5に加えて混ぜ合わせる。

7 生クリームをボールごと冷やしながら八分立てする。

8 6に7を混ぜて、2に流し入れ、冷蔵室で冷やしかためる。

ミートパイ

140 kcal (1個)

手動加熱
オーブン上下火

材料（10個分） mL=cc

具{牛ひき肉100g　玉ねぎ（みじん切り）¼個（50g）　パン粉大さじ1½　ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース各大さじ½　塩、こしょう各少々}　冷凍パイシート250g　ドリュール{卵黄M1個　水小さじ1}

・・・

1 牛ひき肉と玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせる。手動加熱を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**約1分30秒**に合わせて スタート を押す。加熱後、汁気をきってパン粉を混ぜ、調味料を加えて、味をととのえる。

2 冷凍パイシートは、打ち粉をした上でめん棒で3㎜厚さにのばし、直径9㎝の菊型で10個抜く。

3 抜いた生地の上下を約1.5㎝はそのままで、中央部を約2㎜厚さにする。

4 生地の片側に1を等分にのせ、周囲にドリュールをぬって、半分に折り、接着部をしっかり押さえる。

5 生地を裏返して表面にドリュールをぬって、冷蔵室で約30分ねかせる。

> **ポイント**
> 生地を裏返すと、生地が平らであとで模様がつけやすくなります。

6 予熱する（庫内は回転ローラーのみ）。手動加熱 を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱ありの上下火**で**230℃**で**約18分**に合わせて スタート を押す。

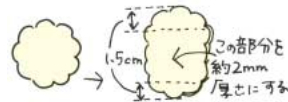
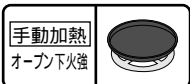
7 5の表面に再度ドリュールをぬり、包丁で好みの模様をつける。

蒸気を抜くために、つまようじの頭の部分などで、3ヵ所穴をあけ、丸皿に並べる。

8 予熱が完了すれば、回転ローラーに丸皿をのせて スタート を押す。

アップルパイ

330 kcal (⅙切れ)

手動加熱
オーブン下火強

材料（直径23cmの金属製パイ皿1個分） mL=cc

りんごの甘煮{りんご（紅玉など酸味のある種類）4個（正味600g）　砂糖120g　レモン汁½個分　コーンスターチ小さじ2　シナモン（お好みで加えてください）少々}　冷凍パイシート400g　ドリュール{卵黄M1個　水小さじ1}　あんずジャム、ラム酒各適量

・・・

1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央にのせる。手動加熱を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**約7分**に合わせて スタート を押す。加熱後、汁気をきり、コーンスターチ(同量の水で溶く)を混ぜる。フタをせずに庫内中央にのせ、手動加熱を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**約1分30秒**に合わせて スタート を押す。加熱後、好みでシナモンを加えて冷ます。

3 冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3～4㎜厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

4 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

5 りんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。

6 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。

7 予熱をする（庫内は回転ローラーのみ）。手動加熱 を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱ありの下火強**で**220℃**で**30～35分**に合わせて スタート を押す。

8 表面にドリュールをぬって3～4ヵ所切り目を入れる。予熱が完了すれば回転ローラーに丸皿をのせ、パイをのせて スタート を押す。加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

スフレチーズケーキ

240 kcal (⅛切れ)　約65分

お菓子・パンメニュー を押す ➡ スフレチーズケーキ を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● スフレチーズケーキ を選んで 作り方 (画面内)を押すと 生地作り ・ 焼き上げ を表示します。

材料(直径18cmの底の抜けない金属製丸型1個分)　mL＝cc
クリームチーズ(やわらかくしたもの)200g　バター(やわらかくしたもの)30g　砂糖ⓐ30g　卵黄M3個　生クリーム100mL　レモン汁20mL　ブランデー大さじ½　卵白M5個分　砂糖ⓑ60g　薄力粉(ふるう)40g　硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー　キッチンペーパー

生地作り

1 **生地作り**を選ぶ。

2 丸型の底に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。内側面には多めにバター(分量外)をぬる。

ポイント
多めにバターをぬるときれいにふくらみます。

3 ボールにやわらかくしたクリームチーズとバターを入れ、なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。

4 3に砂糖ⓐを加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

5 生クリーム、レモン汁、ブランデーの順に加えてそのつど混ぜる。

6 卵白はツノが立つまで泡立て、砂糖ⓑを少しずつ加えてさらにツノがピンと立つまで泡立てる。

ポイント
しっかり泡立ててください。

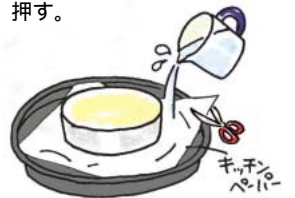
7 5に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

8 7に6の⅓量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせたのち、残りの卵白を加えて泡をこわさないようにサックリと生地になじむまで混ぜ合わせる。

9 生地を型に流し入れ、型をゆすって表面をならす。

焼き上げ

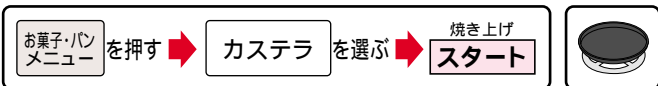
10 **焼き上げ**を選ぶ。

11 丸皿にキッチンペーパー2枚を敷き(はみ出したキッチンペーパーは切る)、湯1カップを注いで型をのせる。
※湯を入れると丸皿が熱くなりますので、ご注意ください。
庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱あり上下火200℃で約35分、連続してオーブン上下火140℃で約20分
＊途中、表面が焦げるようなら、アルミホイルをかぶせる。

ポイント
加熱途中、生地が盛り上がり生地の状態などによっては、側面などにキレツが入りますが、焼き上げ後、生地が沈んでくると落ちつきます。

加熱後、ケーキが型の高さくらいまで沈んだら型から出し冷蔵室に入れて冷やす。

ポイント
型から取り出しにくいときは、包丁でふちを一周するとよいでしょう。

お菓子・パンメニュー を押す → カステラ を選ぶ → 焼き上げ スタート

●カステラ を選んで 作り方（画面内）を押すと 生地作り ・ 焼き上げ を表示します。

材料（20×20cmのもの1個分）
新聞紙6～7枚　アルミホイル（長さ50cmのもの）2枚　卵（室温のもの）M8個　砂糖280g　A｛はちみつ大さじ3　湯（または温めた牛乳）大さじ1½｝　強力粉（ふるう）200g

1 生地作りをはじめる前に必ず先に新聞紙とアルミホイルを使って左下図を参考に型を作る。

生地作り

2 卵をかるくほぐして、砂糖を1度に入れ、ハンドミキサーを高速で約10分ボールに沿って動かしながら、生地を持ち上げて、落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てる。

3 ハンドミキサーを中速にして、強力粉を3回に分けて加え、そのつど混ぜる。3回目を加えてから混ぜ合わせたAを加え、約1分混ぜ合わせ、生地を持ち上げて跡が残るくらいに泡立てる。

ポイント
大きな泡を立てないよう、だまにならないよう注意します。

4 型を丸皿にのせて型のふちにつかないようにして生地を型に流し入れる。トントンとたたいて空気抜きをして底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。

焼き上げ

5 焼き上げを選ぶ。

6 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて、 スタート を押す。

ポイント
新聞紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱あり上下火190℃で10～15分、連続してオーブン上下火140℃で約1時間5分～1時間15分

7 すぐにアルミホイル部分を上に引っ張るようにして型から出し、網などにのせて側面のアルミホイルをはがす。

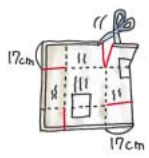
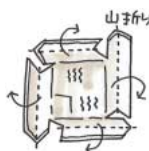
カステラ全体が包めるように、ラップをしわにならないように広げ、カステラの上面を下にして置く。底部のアルミホイルも取って、粗熱がとれたら全体をラップで包む。

ポイント
上面がまっすぐ平らで、しっとりと仕上がります。

アドバイス
カステラはプロが作っても毎回キメなどがちがうと言われるくらい微妙なお菓子。何度か挑戦してコツをマスターしてください。

新聞紙の型のつくり方

❶新聞紙は広げて6～7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。

❷各辺の端から17cmのところに折り目を入れ、4ヵ所にはさみで切り込み（赤線部分）を入れる。

❸17cmの半分のところを、山折りにする。

❹各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホッチキスでとめる。

❺アルミホイルをまず一方向へ敷き詰める。

❻すみを破らないように（破ると生地が出て取り出しにくくなります）もう一方からも敷き詰める。

カステラバリエーション

※焼き上げは「カステラ」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません）

強力粉190gに抹茶10gを合わせてふるう。

スイートポテト

110 kcal (1個)

手動加熱 グリル

材料（12個分）
さつまいも2本（500g）　A{砂糖40g　卵黄ⓐM1個　バター（小さく切る）70g　バニラエッセンス少々}　卵黄ⓑM1個　牛乳、はちみつ各適量

1 さつまいもは皮ごと丸のままラップで包んで耐熱性の皿にのせ、庫内中央にのせる。ゆで野菜を押し、**ゆで根菜**で加熱する。
❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約5分30秒
加熱後、ラップをしたまましばらく蒸らし、皮をむいて裏ごしする。

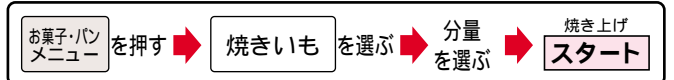
2 1にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

3 2を12等分して形をととのえ、薄くバターをぬった丸皿に並べて表面に卵黄ⓑをぬる。

4 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせる。手動加熱を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**7〜8㎝上**で**17〜18分**に合わせて スタート を押す。加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

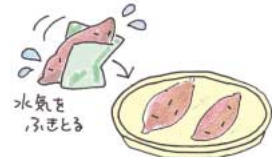
焼きいも

280 kcal (1本)　約35分

お菓子・パンメニューを押す ➡ 焼きいもを選ぶ ➡ 分量を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● 焼きいも を選んで分量を選び、作り方（画面内）を押すと手順を表示します。

材料
さつまいも1〜4本（1本250g）　アルミホイル
※1〜4本（250g〜1kg）まで自動で焼けます。

1 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヵ所穴を開ける。

2 庫内中央に回転ローラーを置き、アルミホイルを敷いた丸皿をのせてさつまいもを並べ、スタートを押す。
❖手動でするときは
手動加熱を押してオーブン予熱なし上下火250℃で45〜50分
※手動加熱のときは、上ヒーターは下げられません。

焼きとうもろこし

250 kcal (1本)

手動加熱 グリル

材料（2本分）　mL=cc
A{みりん、しょうゆ各20mL　砂糖大さじ½}　ゆでとうもろこし2本（600g）

1 Aを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。手動加熱を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**約20秒**に合わせて、スタートを押す。加熱後、粗熱をとる。

2 1、半分の長さに切ったとうもろこしをビニール袋に入れ、上下を返しながら約30分漬けこむ。

3 角皿の奥のふちに調理用金網をよせてのせ、調理用金網の奥側に汁気をきった2をイラストのように並べ、漬けこんでいたたれをはけで表面にぬる。

4 3をとうもろこしが奥になるようにして角皿を角皿受け棚に入れる。
手動加熱を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**2〜3㎝上**で、**約7分**に合わせて スタート を押す。

5 4を取り出して裏返し、手動加熱を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**2〜3㎝上**で、**約5分**に合わせて スタート を押す。
※質や太さにより焼き具合が異なることがあります。焼き足りないときは、延長機能を使って加熱を追加してください。

生とうもろこしを使う場合は
1のあと、洗ったとうもろこしをそれぞれラップで包み、耐熱性の皿にのせ、庫内中央にのせる。ゆで野菜を押して**ゆで根菜**で加熱する。
❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約7分

パン

ロールパン

140 kcal（1個）　約26分

パン作りのコツとポイント

●材料

・材料はきちんとはかりましょう。

・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

●ドリュールはやわらかいハケでそっとぬりましょう

●発酵は様子を見て加減を

室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて

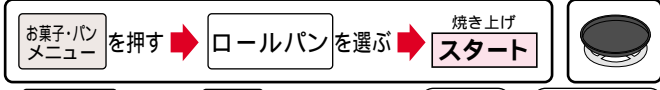
2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。

●生地が乾燥しないように気をつけて

ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときもロールパンなど、おおいのしないものは途中、何度か霧を吹いてください。

●おいしく食べるために

焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

お菓子・パンメニューを押す ➡ ロールパンを選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

●ロールパンを選んで作り方（画面内）を押すと生地作り・1次発酵・成形・2次・焼上げを表示します。

材料（9個分） mL＝cc
パン生地{強力粉210g　砂糖大さじ2　塩小さじ½　ドライイースト小さじ1（3g）　牛乳（室温のもの）110mL　溶き卵M½個分　バター40g}　ドリュール{溶き卵M¼個分　塩少々}

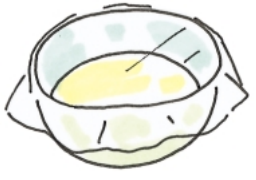
生地作り

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント
こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

4 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをする。

1次発酵・成形

5 **1次発酵・成形**を選ぶ。

6 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて**4**をのせ、スタートを押して1次発酵をする。

❖手動でするときは
手動加熱を押してオーブン発酵40℃で40～50分

ポイント
1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。
穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

8 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 丸皿に薄くバターをぬる。

10 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。

丸皿に間隔をあけて巻き終りを下にして並べ，生地に霧を吹く。

2次・焼上げ

11 **2次・焼上げ**を選ぶ。

12 回転ローラーに丸皿をのせてスタートを押して2次発酵をする。

❖手動でするときは
手動加熱を押してオーブン発酵40℃で40～50分

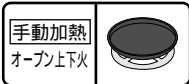
途中表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント
2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

13 表面にドリュールをぬり、スタートを押す。

❖手動でするときは
手動加熱を押してオーブン予熱あり上下火190℃で約19分

プチフランスパン

120 kcal (1個)

材料（6個分） mL=cc

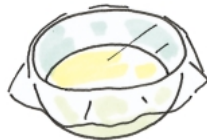
パン生地{強力粉150g　薄力粉40g　砂糖、塩各小さじ½　ドライイースト小さじ1（3g）　レモン汁小さじ1　水120mL}　キャンバス地　プリン型

1 大きいボールに強力粉、薄力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、レモン汁、水を入れて混ぜ合わせる。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

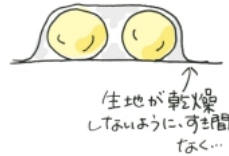
ポイント
こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

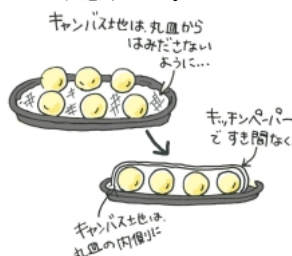
4 きれいに丸めなおして薄くサラダ油をぬったボールに生地を入れ、ラップをする。

5 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて4をのせる。**手動加熱**を押して**オーブン・発酵**を選び、**発酵の30℃で約1時間30分に合わせて** **スタート** を押す。

ポイント
1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。
穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

6 生地の両側から手を差し込み、持ち上げて軽くゆする。（ガス抜き）

7 生地をスケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

8 生地のガスを抜かないようにやさしく丸め直して、生地の中央をさいばしで下まで押しつけ、3cm幅にころがして平らにする。

9 生地の両端をつまんで、丸く形をととのえる。

10 丸皿から、はみ出さないようにキャンバス地を敷き、9を間隔をあけて並べる。上からキャンバス地でおおい、ぬらしてかたく絞ったキッチンペーパーで、すき間ができないように全面をおおう。
＊丸皿から布などがはみ出すと、丸皿の回転が妨げられますので、ご注意ください。

11 回転ローラーに丸皿をのせる。**手動加熱**を押して**オーブン・発酵**を選び、**発酵の30℃で約45分に合わせて** **スタート** を押す。発酵後、下のキャンバス地ごと取り出す。上のキャンバス地、キッチンペーパーは、そのまま生地にかけて、乾燥を防ぐ。

12 予熱をする（庫内は回転ローラーのみ）。**手動加熱**を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱ありの上下火で230℃で約23分に合わせて** **スタート** を押す。

13 霧吹き、プリン型1個、熱湯を準備する。

14 予熱が完了すれば、薄くサラダ油をぬった丸皿に生地を両手でそっとのせ、生地に霧を吹く。中央に熱湯を入れたプリン型を1個のせて、回転ローラーにのせ、**スタート**を押す。

ひと口メモ
フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。『リーンなパン』は、『リッチなパン』に比べて栄養分が少ない分、やや低温で、じっくり発酵させて作ります。

●レギュラーを選んで作り方（画面内）を押すと生地作り・1次発酵・成形・焼き上げを表示します。

材料（直径28cmのピザ1枚分）　mL＝cc
ピザ生地{強力粉100g　薄力粉50g　砂糖小さじ1　塩小さじ½　ドライイースト小さじ⅔（2g）　水90mL　サラダ油小さじ2}　トッピング{ピザソース（市販のもの）適量　サラミソーセージ（薄切り）20枚　玉ねぎ（薄切り）⅓個（70g）　ピーマン（薄切り）2個　マッシュルーム（スライス・缶詰）50g　ピザ用チーズ120g}

・・・

生地作り

1 材料表の材料でロールパン（76ページ）の**1**～**4**と同じようにする。

1次発酵・成形

2 ロールパンの**5**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。（ベンチタイムは約10分）

3 丸皿に薄くサラダ油をぬり、生地を直径28cmの円形にのばしてのせる。

4 **3**にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
＊サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

焼き上げ

5 **焼き上げ**を選ぶ。

6 庫内は回転ローラーだけの状態で、**スタート**を押す。（食品は入れません）予熱が完了すれば、回転ローラーに丸皿をのせて、**スタート**を押す。

❖手動でするときは（48ページ参照）
手動加熱を押してオーブン予熱あり下火強230℃で約18分

ピザ・レギュラーのバリエーション

※焼き上げは「ピザ（レギュラー）（サラミ）」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません。）

材料（直径28cmのピザ1枚分）
トッピング{ピザソース（市販のもの）適量　ツナ（缶詰）135g　トマト1個（150g）　玉ねぎ⅓個（70g）　ピザ用チーズ120g}

・・・

1 ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

材料（直径28cmのピザ1枚分）
トッピング{ピザソース（市販のもの）適量　たらこ60g　ピザ用チーズ120g　刻みのり適量}

・・・

1 たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

材料（直径28cmのピザ1枚分）
トッピング{キムチ100g　ゆで卵2個　マヨネーズ適量}
※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

・・・

1 キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

ピザ（クリスピー）（マルゲリータ）

110 kcal（1/6切れ）

約9分

お菓子・パンメニューを押す → ピザを選ぶ → クリスピーを選ぶ → 焼き上げ スタート

● クリスピー を選んで 作り方（画面内）を押すと 生地作り・1次発酵・成形 焼き上げ を表示します。

材料（直径28cmのピザ1枚分）　mL＝cc
ピザ生地{強力粉、薄力粉各45g　塩少々　ドライイースト小さじ1（3g）牛乳20mL　水25mL　オリーブオイル大さじ1}　トッピング{トマトソースまたはピザソース（市販のもの）適量　モッツァレラチーズ（2cm角に切る）120g　バジルの葉10枚（なければ、ドライバジルを適量）}
＊モッツァレラチーズは種類によって　溶け方が異なります。

生地作り

1 材料表の材料でロールパン（76ページ）の**1**～**4**と同じようにする。

1次発酵・成形

2 ロールパンの**5**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。（ベンチタイムは約10分）

3 丸皿に薄くサラダ油をぬり、生地を直径28cmの円形にのばしてのせる。

4 3にトマトソースをぬり、モッツァレラチーズを散らす。

焼き上げ

5 焼き上げを選ぶ。

6 庫内は回転ローラーだけの状態で、スタートを押す。（食品は入れません）予熱が完了すれば、回転ローラーに丸皿をのせて スタート を押す。

❖手動でするときは（48ページ参照）
手動加熱 を押してオーブン予熱あり下火強230℃で13～15分

加熱後、バジルの葉をのせる。

市販の冷凍ピザ

約17分

お菓子・パンメニューを押す → 冷凍ピザを選ぶ → 焼き上げ スタート

- 材料 や 作り方 の表示はしません。
- 庫内中央に回転ローラーを置き、丸皿をのせて冷凍ピザをのせます。
- 直径12.5cm～20cm（5～8インチ）が焼けます。直径20cm（8インチ）のものは スタート 後、濃いめ を選びます。
- 食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱なし上下火230℃で約23分
※手動加熱のときは、上ヒーターは下げられません。
※サイズによって加熱時間を加減してください。

ピザ・クリスピーのバリエーション

※焼き上げは「ピザ（クリスピー）（マルゲリータ）」と同じ要領です。
（材料や作り方の画面表示はしません。）

生ハムとルッコラ

材料（直径28cmのピザ1枚分）
トッピング{トマトソースまたはピザソース（市販のもの）適量　ピザ用チーズ120g　生ハム7～8枚　ルッコラ（なければドライバジルを適量）7～8枚}

1 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって？】
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料（直径28cmのピザ1枚分）
トッピング{トマトソースまたはピザソース（市販のもの）適量　アンチョビ（缶詰）6切れ　パプリカ（赤、黄）適量　アスパラガス2本　オリーブ適量　ピザ用チーズ120g　きざみパセリ少々}

1 パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。

2 加熱後、きざみパセリを散らす。

りんごジャム

500 kcal（全量）

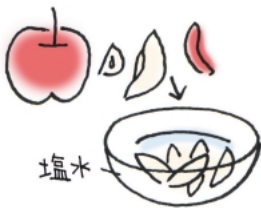
いちごジャム

490 kcal（全量）

りんごジャム

手動加熱	付属品は
レンジ1000W	入れません

材料（でき上がり量－約280g分）
りんご（紅玉など酸味のある種類）1個（正味230g）　レモン汁½個分
砂糖100g

1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取り、塩水につけて水気をきり、すりおろす。

2 大きめの耐熱容器に**1**、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。**手動加熱**を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**7～8分**に合わせて **スタート** を押す。加熱後、そのまま冷ますと全体にかたまってジャム状に仕上がる。

いちごジャム

手動加熱	付属品は
レンジ1000W	入れません

材料（でき上がり量－約280g分）
いちご1パック(300g)　レモン汁½個分　砂糖100g

1 大きめの耐熱容器に、へたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。**手動加熱**を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**9～10分**に合わせて **スタート** を押す。途中、1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート** を押して加熱を続ける。

※加熱途中で取り出す場合は、とりけしキーは押さずに、ドアを開けて食品を取り出します。

加熱後、そのまま冷ますと全体がかたまってジャム状に仕上がる。

ポイント
つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。

ジャム作りのコツとポイント

●ジャムにとろみがつくのは
ジャムのとろみは、①ペクチン（くだものに含まれる糖質）、②酸、③砂糖によってつきます。

ペクチンは熟したくだものほど多く含まれているので、材料を選ぶときのポイントにしましょう。

砂糖の分量はお好みで加減してください。ただし、糖分が少ないと、とろみがつきにくくなるばかりでなく、保存がききにくくなります。

●大きめの耐熱容器に入れ、フタをせずに加熱します。
ふきこぼれないように大きめの耐熱容器を使います。また、ジャムは水分を飛ばすために、フタはしません。

●保存のしかた
加熱後、あら熱をとって、密封びんに詰めて冷蔵室で保存します。

便利集

レンジならではの、便利な裏ワザが自動でできます。

●庫内中央に置いてください。　【ご注意】食品の種類や状態により、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

項目	自動でできる分量	コツ	ラップ有無	手動でするときは（レンジ加熱）
豆腐の水切り	1丁（300g）	●½丁ずつキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせる。	無	（1丁）500Wで約2分
乾物をもどす（干ししいたけ、ひじき）	2～4枚（5～20g）	●耐熱容器に、ひたひたの水とともに入れ、ラップで落としブタをする。	有	（2枚）1000Wで約50秒
果汁を絞りやすく（柑橘類）	1個（100g）	●耐熱性の皿にのせる。	無	レモン1個（100g）1000Wで約20秒
ベーコンの脂抜き	2～3枚（30～45g）	●キッチンペーパーにはさんで、耐熱皿にのせる。	無	2枚（30g）500Wで約1分10秒
アイスクリームを柔らかく	120～500mL	●フタを取り、庫内中央にのせる。	無	1個（120mL）200Wで約20秒
パスタをゆでる	スパゲティ、マカロニなど 50～200g ※平たいパスタ（ラザーニアやフェットチーネなど）は上手くできません。	●使用する容器 ・底の平らな耐熱性プラスチック容器、または耐熱性ガラス容器で、分量の水を加えたとき、容器の約½以下になるものが適しています。 ・スパゲティが容器に入らないときは、折って入れます。 ●水、塩の分量 （下表参照） ●ゆで加減などの調節 仕上がり調節が使えます。（スタートを押したあとに選びます） 柔らかめ ―柔らかくしたいとき 標　準 ―パッケージのゆで時間が7～12分のパスタ 早ゆで ―パッケージのゆで時間が6分以下のパスタ ※仕上がりの調節は目安です。メーカーによって仕上がりが異なることがあります。 ●加熱の手順 1）スパゲティかマカロニを選び、適した容器にパスタと分量の水、塩を入れて軽く混ぜる。 2）ラップをせずに庫内中央にのせる。スタート後、必要に応じて仕上がり調節を選ぶ。 3）加熱後、パスタ同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽く混ぜてほぐす。やわらかめにしたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておく。 4）ザルに上げて水気をきり、サラダ油をからめる。	無	パスタ50g（水500mL）1000Wで約15分

水、塩の分量

パスタ	50～100g	101～150g	151～200g
水	500mL	800mL	1L
塩	小さじ½	小さじ⅔	小さじ1